कविकुलगुरू - कालिदास - संस्कृत - विश्वविद्यालयः

This PDF you are browsing now is a digitized copy of rare books and manuscripts from the Jnanayogi Dr. Shrikant Jichkar Knowledge Resource Center Library located in Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University Ramtek, Maharashtra.

KKSU University (1997- Present) in Ramtek, Maharashtra is an institution dedicated to the advanced learning of Sanskrit.
The University Collection is offered freely to the Community of Scholars with the intent to promote Sanskrit Learning.

Website
https://kksu.co.in/

Digitization was executed by NMM

https://www.namami.gov.in/

Sincerely,

Prof. Shrinivasa Varkhedi
Hon'ble Vice-Chancellor

Dr. Deepak Kapade
Librarian

Digital Uploaded by eGangotri Digital Preservation Trust, New Delhi
https://egangotri.wordpress.com/

२१२

॥हठप्रदीपिकाप्रारम्भः॥

Acc. NO. ~~1456~~ 1652
Title - हठप्रदीपिका.
Author - स्वात्मानन्द योगीन्द्र
Date - शके 1715.
Subject - योग.
folio - 53.
Xerox - 105

K K S U LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1652
Dist. Nagpur

Checked 2012

हठ०टी० श्रीगणेशायनमः॥ॐ॥ श्रीआदिनाथाय
१ नमोस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या॥
विराजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छो
रधिरोहिणीव ॥१॥ प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं राम
स्वात्मारामेण योगिना ॥ केवलं राजयोगाय १
हठविद्योपदिश्यते ॥२॥ भ्रांत्याच बहुमतध्वां

ते राजयोगमजानतं ॥ हठप्रदीपिकां धत्ते
स्वात्मारामः कृपाकरः ॥३॥ हठविद्यातुगो
रक्षमछेंद्रादिषु राजते ॥ स्वात्मारामोथवायो
गी जानीते तत्प्रसादतः ॥४॥ श्रीआदिनाथम
छेंद्र ॥ बरानंदभैरवः ॥ चोरंगीमीनगोरक्ष
विरूपाक्षः सबालिकः ॥५॥ मंथानभैरवो

ह०प्र० योगी सिद्धबुद्धश्च कंथडी ॥ कोरंटकः सुरानंदः १
२ सिद्धपादश्च चर्पटी ॥ ६ ॥ कणेरी पूज्यपादश्च नि
त्यनाथो निरंजनः ॥ कपालि बिंदुनाथश्च काक
चंडीश्वरादयः ॥ ७ ॥ अल्लमप्रभुदेवश्च घोडाचो
लीचटिंटिणिः ॥ भालुकीनागबोधश्च खंडः का कृष्या
पालिकस्तथा ॥ ८ ॥ इत्यादयो महासिद्धा हठयो २

गप्रभाविताः ॥ खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडेषु चरं
ति ते ॥ ९ ॥ संसारतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ॥
अशेषयोगजगतामाधारः कुंडली यथा ॥ १० ॥
हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छतां भवेद्वी
र्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥ इति हठ
लक्षणं ॥ सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥

ह॰प्र॰ एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥१२॥ अ १
२ ल्पद्वारमरंध्रगर्त्तपुटितं नात्युच्चानीचायतं सम्यग्गो
मयसांद्रलिप्तममलं निर्दोषजंतूज्जितं ॥ बाह्येमंटप
कूपवेदिरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य गोविंद
लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥१३॥ एवंविधेम ३
ठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥ गुरूपदिष्टमार्गेण

योगमेवं सदाभ्यसेत् ॥१४॥ अत्याहारः प्रयासश्च प्र
जल्पो नियमाग्रहः ॥ जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो
विनश्यति ॥१५॥ उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्व ज्ञाना
च्च दर्शनात् ॥ जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्य
ति ॥१६॥ इति श्री सा ॥ अथ आसनानि ॥ हठस्य प्र
मंगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ॥ प्रकुर्यांदासनं स्थैर्यमा
रोग्यं चांगपाटवं ॥१७॥ वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्म

ह॰ प्र॰ द्वेंद्राद्यैश्च योगिभिः ॥ अंगीकृत्यान्यासनानि कथ्यंते १
४ कानिचिन्मया ॥१८॥ जानूर्वोरंतरे कृत्वा सम्यक्पाद
तलेउभे ॥ ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्ष
ते ॥१९॥ सव्येदक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गो मुखं तथा ॥२०॥ एकं शंकर
पादं तथैकस्मिन्विन्यास्योरु [illegible] संस्थितं ॥ इतरस्मिं ४
स्तथा चोरुं वीरासनमितीरितं ॥२१॥ गुदंनिपीड्य
यैम्य १

गुल्फाभ्यांव्युत्क्रमेणसमाहितः॥ कूर्मासनंभवेदे
तदितियोगविदोविदुः॥२२॥ पद्मासनंतुसंस्थाप्य
जानूर्वोरंतरेकरौ॥ निवेश्यभूमौसंस्थाप्यव्योम
स्थंकुक्कुटासनं॥२३॥ कुक्कुटासनबंधस्थोदो
र्भ्यांसंबध्यकंधरां॥ भवेत्कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तान
कूर्मकं॥२४॥ पादांगुष्ठौतुपाणिभ्यांगृहीत्वाश्रव

श्रौतै २

ह०प्र० णावधि ॥ धनुराकर्षणाकृष्टं धनुरासनमुच्यते ॥
॥२५॥ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जान्वोर्बहिर्वे
५ ष्टितदक्षकोष्टं ॥ प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्त्तितांगं श्रीम
त्स्येनाथोदितमासनं स्यात् ॥२६॥ मत्स्येंद्रपीठं
जठराग्निदीप्तिं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं ॥ अ हं०प्रो
भ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति ५
वीर्यं १

स्यात्तै ४

पुंसां ॥२७॥ प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां
दाग्रद्वितयं गृहीत्वा ॥ जानूपरिन्यस्तललाट दे-
शो मत्स्यादितं पश्चिमताणमाहुः ॥२८॥ इति
श्चिमताणमासनं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ॥
उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां
च पुंसां ॥२९॥ धरामवष्टभ्य करद्वयाभ्यां तत्

ह०प्र परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥ उच्चासनोदंडवदुत्थि ।
६ तः खेमयूरमेतत्प्रवदंतिपीठं ॥ ३० ॥ हरतिसव ऽ
रोगानाशुगुल्मोदरादीनभिभवतिखलुदो ग
नासनंश्रीमयूरं ॥ बहुकदशनभुक्तंभस्मकु राम
र्यादशेषंजनयतिजठराग्निंजीरयेत्कालकू ६
टं ॥ ३१ ॥ उत्तानशववद्भूमौशयनंतुशवासे

नं॥शवासनंश्रांतिहरं चित्तविश्रांतिसाधनं॥३२॥
चतुराशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च॥तेभ्य
श्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहं॥३३॥सिद्धं
पद्मं तथा सिंहं भद्रं चैव चतुष्टयं॥श्रेष्ठे तत्रापि
च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा॥३४॥तत्र सिद्धा
सनं॥योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा द

ह०प्र० ढं तिं ।सेन्मेंढ्रे पादमथैकमेव नियतं धृत्वासमंवि
१ ग्रहं ॥ स्थाणुः संयमितेंद्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रु
वोरंतरं चैतन्मोक्षकपाटभेनकं सिद्धासनं प्रो
ते ॥३५॥ मतांतरे ॥ मेढ्रादुपरिविन्यस्य सव्यगु कृष्णा
ल्फं तथोपरि ॥ गुल्फांतरंच निक्षिप्य सिद्धास ७
सनमिदं भवेत् ॥३६॥ ७ ॥ पूर्वोक्तमेव छिंद्रम

तं॥ ३६ ॥ एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः॥
गुप्तासनं वदंत्येके प्राहुर्मुक्तासनं परे॥ ३७ ॥ यमे
ष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव॥ मुख्यं सर्वा
सनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः॥ ३८ ॥ चतुराश
तिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत्॥ द्वासप्ततिस
हस्रेषु सुषुम्णामिव नाडिषु॥ ३९ ॥ आत्मध्य

१५

ह०प्र०
८

यो मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरं ॥ सदा सिद्धा
सनाभ्यासात् योगनिष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४०॥
श्रमदैर्बहुभिः पीठैः किं स्यात्सिद्धासने सति
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ॥ ४१॥
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी तथा ॥ यथै
कस्मिन्नेव दृढं बद्धे सिद्धासने सदा ॥ ४२॥

१
शंभो
८

बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ तस्मा
त्सिद्धासनं श्रेष्ठं साधकानां सुखप्रदं ॥४३॥
नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ॥ न खे
चरीसमा मुद्रा नो नादसदृशो लयः ॥४४॥
अथ पद्मासनं ॥ वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं
संस्थाप्य वामं तथा याम्योरूपरि पश्चिमेन

ह॰प्र॰ विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं ॥ अंगुष्ठौ हृदये विः । १
६ यचिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविनाश
कारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४५ ॥ मतांत
रे ॥ उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुसंस्थौ प्रयत्नत ॥ गोविंद
उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४६ ॥ ६
नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूलं च जिह्वया ॥

हस्तौन्वजान्वोः संस्थाप्य चांगुलीः संप्रसार्य च ॥
व्यातवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं तु समाहितः ॥५२॥
सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ॥ बंध
त्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमं ॥५३॥ अथ भ
द्रासनं ॥ गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पा
र्श्वयोः क्षिपेत् ॥ पार्श्वपादौ तु पादाभ्यां दृढं बध्वा

ह॰प्र॰ तुनिश्चलं ॥५४॥ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधि १
१० विनाशनं ॥ गोरक्षासमियाकुरिदं वै सिद्धयो
गिनः ॥ ५५ ॥ एवमासनबंधेषु योगींद्रो विगत
श्रमः ॥ अथाभ्यासेनाडिशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रि राम
या ॥ ५६ ॥ शिश्नोदरपरारे पानदैयावेषधारि १०
णे ॥ आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राद्दिकरणानि च ५७॥

उत्तंभ्यचिबुकंवक्षउत्थाप्योत्सवनंशनैः॥४७॥
इदंपद्मासनंप्रोक्तंसर्वव्याधिविनाशनं॥दु
र्लभंयेनकेनापिधीमतालभ्यतेभुवि॥४८॥पश्चा
त्उक्तमेवमछंद्रमतं॥कृत्वासंपुटितौकरौदृढ
तरंबध्वातुपद्मासनंगाढंवक्षसिसन्निधायचि
बुकंध्यानंचतच्चेतसि॥वारंवारमपानमूर्द्ध

ह०प्र० मनिलंश्रोद्धारयन्पूरितंमुंचन्प्राणमुपैतिबोध १
११ मतुलंशक्तिप्रभावाद्गुरोः॥४९॥ पद्मासनंस्थितो
योगीनाडीद्वारेषुपूरयन्॥ मारुतंधारयेद्यस्तुस
मुक्तोनात्रसंशयः॥५०॥ अथसिंहासनं॥ गुल्फौ राम
चवृषणस्याधःसीमन्याःपार्श्वयोःक्षिपेत्॥द ११
क्षिणेसव्यगुल्फंतुदक्षगुल्फंतुसव्यके॥५१॥

॥५७॥ आसनं कुंभकं चैव मुद्राख्यं करणं तथा॥
अथनादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे॥५८॥
ब्रह्मचारी मिताहारी ज्ञानी योगपरायणः॥ अ
ब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नाच कार्यो विचारणात्॥
॥५९॥ सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जि
तः॥भुज्यते यच्छिवप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते॥

23

ह०भ० ॥६०॥ अथवृर्जं॥ कटंम्लतीक्ष्णालवणोष्णादा १
१२ रीतशाकंसेवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यं॥
अैजादिमांसदधितक्रकुलित्थकोलपिण्याक
हिंगुलशुनादिमपथ्यमाहुः॥६३॥ भोजनंस
हितंविद्यात्नरप्युष्णीकृतंरुक्षं॥ अतिलव र.म.
याद्यम्रमत्तंकदंनः [illegible] शनशाकोत्कटंवर्जं॥ १२

॥६२॥ अथगोरसः॥ वर्ज्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्री
पथिसेवनं॥ प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशा
दिकंतथा॥ ६३॥ अथपथ्यं॥ गोधूमशालियवषष्टि
कशोभनान्नंक्षीराज्यखंड नवनीत सितामधूनि॥
शुंठीपटोलकपंचशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकंचय
मीड्रपथ्यं॥ ६४॥ क्षीरपर्णीचजीवंतिमत्स्याक्षीच

ह०प्र० पुनर्नवा॥ मेघनादश्च पंचैता शाकसंज्ञाप्रकीर्तिताः॥ १
१३ ॥६५॥ इष्टंसुमधु स्निग्धंगव्यंधातुप्रपोषकं॥
मनोभिलषितंयो ग्यंयोगीभोजनमाचरेत्॥६६॥
युवावृद्धोतिवृद्धोवाव्याधितोदुर्बलोपिवा॥ अभ्या
सात्सिद्धिमाप्नोतिसर्वयोगेष्वतंद्रितः॥६७॥ क्रि कृष्ण
यायुक्तस्यासिद्धि स्यादक्रियस्यकथंभवेत्॥ १३

न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥६८॥
न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥ क्रियैव
कारणं सिद्धेः सत्यमेतं न संशयः ॥६९॥ पीठानि
कुंभकाश्चित्रा मुद्रादि करणानि च ॥ सर्वैपि हि ह
ठाभ्यासाद्राजयोगफलावधिः ॥७०॥ ॥ इतिश्री
स्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिका

यांराजयोगोनामप्रथमोपदेशः॥१॥ छ॥ ॐ अथास
नेदृढे योगी वशी हितमिताशनः॥ गुरूपदिष्टमार्गे
णप्राणायामान्समभ्यसेत्॥१॥ चलेवातेचलंचित्तं
निश्चलेदृढबंधनं॥ योगीस्थाणुत्वमाप्नोतिततो
वायुंनिरुंधयेत्॥२॥ यावद्वायुःस्थितोदेहे ताव
ज्जीवितमुच्यते॥ मरणंतस्यनिष्क्रांतिस्ततोवा

युंनिरुंधयेत्॥३॥ मलाकुलासुनाडीषुमारुतोनै
वमध्यगः॥ कथंस्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः क
थंभवेत्॥४॥ शुद्धिमेति यदा सर्वंनाडीचक्रंनिराकु
ल॥ तदैवजायतेयोगी क्षमः प्राणनिरोधने॥५॥प्रा
णा॥भ्यासंततः कुर्यान्नित्यंसात्विकयाधिया॥यथ
सुषुम्णासुस्वस्थामलाः शोषंप्रयांतिच॥६॥अ ट

ह.प्र
१५

तोदधिसंकाशं योगी क्षीरप्रभवोपमं ॥ ध्यात्वाचंद्र
मसोबिंबं प्राणायामं समभ्यसेत् ॥७॥ बद्धपद्मास
नोयोगी प्राणं चंद्रेणपूरयेत् ॥ धारयित्वायथा
शक्तिपुनः सूर्येणरेचयेत् ॥८॥ प्राणं सूर्येण
चाकृष्य पूरयेउदरं शनैः ॥ विधिवत्कुंभकं
कृत्वापुनश्चंद्रेणरेचयेत् ॥९॥ येनत्यजेत्ते

२

गोविंद
१५

30

नपूर्यं धारयेदनिरोधतः॥ रेचयेच्च ततोन्येन शनैरेव न वेगतः॥१०॥ प्राणंचेदिडया पिबेंनियमितं भूयोन्यथा रेचयेत् पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामया॥ सूर्याचंद्रमसोरनेन विधिनाभ्यासंसमातत्वतां शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः॥११॥ प्रात

मध्यंदिने सायं मध्यरात्रेच कुंभकान् ॥ शनैः
रशीतिपर्यंतं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ३२ ॥ कनी
यसी भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ॥ उत्तिष्ठ उ
त्तमे प्राणरोधे पद्मासनं मुहुः ॥ ३३ ॥ स्वेदेन श्र
मजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ॥ दृढता लघुता
चापि तेन गात्रस्य जायते ॥ ३४ ॥ अभ्यासकाले

प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनं ॥ ततोऽभ्यासे दृढी
भूतेन तादृङ्नियमग्रहः ॥ ३५ ॥ यथासिंहोगजो
व्याघ्रोभवेद्वश्यः शनैः शनैः ॥ तथैव सेवितोवा
युरन्यथाहंति साधकं ॥ ३६ ॥ प्राणायामेनयु
क्तेन सर्वपापक्षयोभवेत् ॥ अयुक्ताभ्यासयोगे
न सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १७ ॥ हिक्कश्वासश्च का

ह०प्र० सश्वशिरः कर्णाक्षिवेदना ॥ भवंति विविधा दोषाः २
१७ पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥ १८ ॥ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं यु
क्तं युक्तं च पूरयेत् ॥ युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिम
वाप्नुयात् ॥ १९ ॥ यदा तु नाडिशुद्धिः स्यात्तदा चिह्ना कृष्णा
नि बाह्यतः ॥ कायस्य कृशता कांतिस्तथा चित्तस्य १७
हर्षता ॥ २० ॥ यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनं

दोंनं ॥भिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥
॥२१॥ मेदश्लेष्मादिनाशार्थं षट्कर्माणि समाचरे
त् ॥ अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥२२॥
अथ षट्कर्म ॥ धौती बस्तिश्च नेतिश्च त्राटकं नौलि
कं तथा ॥ कपालभाथिश्चैतानि षट्कर्माणि समाच
रेत् ॥२३॥ कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकं ॥
विचित्रगुणसंधानं पूज्यते योगिपुंगवैः ॥२४॥ तत्र धौ

ह०प्र०
१८

ती॥ चतुरंगुलविस्तारंहस्तःपंचदशेनतु॥गुरू
पदिष्टमार्गेयासिक्तंवस्त्रंशनैर्ग्रसेत्॥२५॥रक्ष
यित्वाकियत्कालंततःप्रत्याहरेछनैः॥ततःप्रत्या
हरेच्चैतत्प्रक्षाल्यधौतिकर्मतत्॥२६॥कासश्वास
प्लीहकुष्टंखफरोगाश्चविंशतिः॥धौतिकर्मप्रभा
वेनधौतमेवनसंशायः॥२७॥अथबस्तीकर्म॥जा
नुजंघ्नेजलेपायौनालन्यस्योत्कटासनः॥आधा

२
गोविंद
१८

र कुंचनं कुर्यात्क्षाल्यं बस्तिकर्म तत् ॥२८॥ गुल्म
प्लीहोदरं वापि वातपित्तकफोद्भवाः ॥ बस्तिकर्मप्र
भावेन वार्यंति सकलामया ॥२९॥ धात्विंद्रियांतःकर
णप्रसादं दद्याच्चकांतिं दहनप्रदीप्तं ॥ अशेषरोगो
पचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥३०॥
उदरगत पदार्थमुद्धरंती पवनमपानमुदीर्य कंठ
नाले ॥ करिभिरि व॰ ।लस्य वायुवेगाद्गजकरणि

ति निगद्यते हठसैः॥३१॥ अथ नेती॥ सूत्रं वितस्ति २
ह॰प्र॰ सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्॥ मुखान्निर्गम
१९ येच्चैषा नेतिः सिद्धै र्निगद्यते॥३२॥ कपालशोध
नी कार्या दिव्य दृष्टि प्रदायिनी॥ जंतूर्ध्वजातरो
गौघं जयत्याशु ससीनती॥३३॥ अथ त्राटकं॥ नि शंभो
री क्षेन्निश्चल दृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः॥ अ १६
श्रु संपात पर्यंतमाचार्यैस्त्राटनं मतं॥३४॥ अथ
मोचकं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकं॥ यत्नात्त्राटकं गोप्यं यथा
हाटकपेटकं॥३५॥ = १

नौलीकर्म ।अमंदावर्त्तवेगेनतुंदंसव्यापसव्यतः ॥
नतांशो भ्र मयेदेषा नौलीगोडीः प्रशस्यते ॥ ३६॥ मंद
ग्निसंदीप ।पाचनादिसंधायिकानन्दकरीसदैव ॥
अशेषदो ।षामलशोषणीचहठक्रियामौलिरियंहि
नौलिः ॥ ३७॥ अथकपालभाति ॥ भस्त्रावल्लोहकार
स्यरेचपूरौससंभ्रमौ ॥ कपालभातिराख्याताकफाम
यविशो [illegible] णी ॥ ३८॥ षट्कर्मभिर्गलद्दोषः कफमेदो

ह० प्र० मलाऽदिकः॥ प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन। २
२० सिद्ध्यति॥ ३९॥ प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यंति मला
दयः॥ आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतं॥
॥४०॥ ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः॥
अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत्॥ ४१॥ शंभो
यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निरामयं॥ यावद्दृष्टि २०
र्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः॥ ४२॥ विधिवत्प्रा

य संयोगे नाडीचक्र विशोधिते ॥ सुषुम्णावदनं भित्वा
सुखाद्विशंति मारुतः ॥ ४३ ॥ मारुते मध्यसंचारे म
नःस्थैर्यं प्रजायते ॥ योमनःसुःस्थिरीभावः सैवा
ऽवस्था मनोन्मनी ॥ ४४ ॥ तत्सिध्ययेविधानज्ञाश्चि
त्रान्कुर्वंति कुंभकान् ॥ विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचि
त्रांसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४५ ॥ अथ कुंभकभेदाः ॥ सू
र्यभेदमनुज्जायीतथासीत्कारसीतली ॥ भस्त्रि

कैकैलं१

ह०प्र० क । भ्रमरी मूर्छा प्लावनीत्यष्ट कुंभकाः ॥४६॥ पूरकां २
२१ ते तु कर्त्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥ कुंभकांते रेच
कादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ॥४७॥ अधस्तात्कुंचनो
वायोः कंठसंकोचने कृते ॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्या
त्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥४८॥ अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य प्रा राम
णं कंठादधो नयेत् ॥ योगी जराविमुक्तः स्यात् षोड २१
श ब्दवयो भवेत् ॥४९॥ अथ सूर्यभेदनं ॥ आसने सु

खदेयोगीबद्धवज्रासनस्ततः॥ दक्षनाड्यासमाकृष्य
बहिस्थंपवनंशनैः॥५०॥ आकेशाग्रान्नखाग्राच्चनि
रोधावधिकुंभयेत्॥ ततःशनैःसव्यनाड्यारेचयेत्पव
नंशनैः॥५१॥ कपालशोधनंनामवातंसकृमिदोष
हं॥ पुनःपुनरिदंकार्यसूर्यभेदउदाहृतः॥५२॥ इति
सूर्यभेदनं॥ अथोमुज्जायी॥ मुखंसंयम्यनाडीभ्या
माकृष्यपवनंशनैः॥ यथालिंगतिकंठात्तुहृदयावधि

कुंभं कुर्या २

ह०प्र० सुस्वरं ॥५३॥ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥ श्ले २
२२ ष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्द्धनं ॥५४॥ नाडीजलोद
री धातुगतदोषविनाशनं ॥ गछतःस्तिष्ठतः कार्यमु
ज्जाख्यं हंतुकुंभकं ॥५५॥ अथसीत्कारी ॥ सित्कं दद्या
त्सदा वक्त्रे घ्राणेनैव विसर्जयेत् ॥ एवमभ्यासयोगे हृष्या
न कामदेवो द्वितीयकः ॥५६॥ योगिनीचक्रसामान्यः २२
सृष्टिसंहारकारकः ॥ नक्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्य
योनीचक्रं समासाद्य २

सर्वांगं सुस्थिरक्रियं ॥४

प्रजायते ॥५७ ॥भवेत्स्वछंद देहस्तु सर्वोपद्रव वर्जितः ॥
अनेन विधिः ।सत्यं योगींद्रो भूमिमंडले ॥५८॥ अ
थ गोरक्षोक्तिः ॥रसना तालुमूले नयः प्राणं सततं पि
बेत् ॥ अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥५९॥
अथ शीतली । जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुंभसाध
नं ॥ शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥६०॥
गुल्मप्लीहादिकान्दोषान्ज्वरंपित्तं क्षुधातृषा ॥ वि
षाणि शीतली नाम कुंभकोयं निहंति च ॥६१॥ अथ भ

घ्राणेन=२

ह०प्र० स्त्री॥सम्यक्पद्मासनंबध्वासमग्रीवोदरंसुधीः॥ २
२३ मुखंसंयम्ययत्नेनप्राणंरेचयेत्॥६२॥यथाल
गतिहृत्कंठेकपोलेचसनंततः॥वेगेनपूरयेत्किं
चित्हृत्पद्मावधिमारुतं॥६३॥पुनर्विरेचयेत्तद्व रांमो
त्पूरयेच्चपुनःपुनः॥यथैवलोहकाराणांभस्त्रा
वेगेनचाल्यते॥६४॥तथैवस्वशरीरस्थंचाल २३
येत्पवनंधिया॥यदाश्रमोभवेद्देहेतदासूर्येण

पूरयेत् ॥६५॥ यथो रंभवेत्पूर्णं पवनेन तथाल
घु ॥ धारयेन्नासिका ध्येदृढमंगुष्ठतर्जनी ॥६६॥
कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रे येदिडयानिलं ॥ वातपित्त
श्लेष्महरं शरीराग्नि विवर्धनं ॥६७॥ कुंडलीबो
धकं चक्रं भवघ्नं सुखदं शुभं ॥ ब्रह्मनाडीमुखेसं
स्थं कपादार्गलनाशनं ॥६८॥ सम्यग्गात्रसमु
द्भूतग्रंथित्रयविभेदकं ॥ विशेषेणैव कर्त्तव्यंभ

॥ वेगोद्घोषंपूरकंभृंगनादंभृं १

ह० प्र० स्त्राख्यं कुंभकत्विदं ॥ ६७ ॥ अथ भ्रामरी ॥ वेदाद्घोषंपू २
२६ रंकंभ्रेहृंगनादंभृंगीनादंरेचकंमंदमंदं ॥ योगींद्रा
णामेवमभ्यासयोगाचित्ते जाता काचितानंदमूर्छ ॥
॥७०॥ अथ मूर्छा ॥ पूरकांते गाढतरं बध्वा जालं
धरं शनैः ॥ रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुख गोविंद
प्रदा ॥ ७१ ॥ अथ प्लाविनी ॥ अंतः प्रवर्त्तितोदार २८
मरुतापूरितोदरः ॥ पयस्यगाधेपि सुखात्प्लवते

प ग्रपत्रवत् ॥७२॥ ।थकेवलकुंभकं ॥ प्राणायामस्त्रि
धाप्रोक्तोरेचपूरकः भकैः ॥ सहितः केवलश्चेति कुंभ
कोद्विविधोमतः ॥७३॥ मात्रयापूर्यय: कार्यास वैं
सहितकुंभकः ॥ या ।लकेवलसिद्धिःस्यात्सहितं ताव
दभ्यसेत् ॥७४॥ रे कंपूरकंमुक्त्वासुखंयद्वायुध
रणं ॥ प्राणायामोऽ मेत्युक्तःस वै केवलकुंभकः ॥
॥७५॥ शक्त्या केवल कुंभेनयथेष्टं वायुधारणं ॥ कुंभ

ह०प्र० क घ्रापयेच्चांते कुर्याच्चित्तं निरामयं॥ ७६॥ केवले कुंभ २

२५ के चैव रेचपूरकवर्जिते॥ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रि

लोकेषु विद्यते॥ ७७॥ एवमभ्यासयोगेन योग

सिद्धिं व्रजेत्ततः॥ राजयोगपदं चैव लभते ना

त्र संशयः॥ ७८॥ कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडल राम

बोधनाद्भवेत्॥ अनर्गला सुषुम्णा च हठसि २५

च जायते ॥ ७९॥ हठं विना राजयोगो राजयोगं वि
ना हठः ॥ न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः सम
भ्यसेत् ॥ ८०॥ वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता ना
दस्फुटत्वं नयने च निर्मले ॥ आरोगता बिंदुज
योग्निदीपनं नाडीषु सिद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं ॥
॥ ८०॥ छ॥ इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां
हठप्रदीपिकायां षट्कर्मादिसाधनयोगो नाम

KKSU LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1652
Dist Nagpur

ह०प्र० द्वितीयोपदेशः॥२॥ ॐ तत्सद्ब्रह्मार्पणमस्तु॥ छ॥ २

२६

शंभो

२६

श्रीगुरुपरब्रह्मणे नमः॥ हठप्रदीपकां मुद्राविधानप्रारंभः॥ ॥सशै
लवनधात्रीणांयथाधारोहिनायकः॥ सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारो
हिकुंडली॥१॥ कंदोर्द्ध्वंकुंडलीशक्तिरष्टधाकुंडलाकृतिः॥ बंधनायच
मूढानांयोगीनांमोक्षदायिनी॥२॥ सुप्तागुरुप्रसादेनयदाजागर्ति
कुंडली॥ तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच॥३॥ प्राणस्यशू
न्यपदवीतदाराजपथायते॥ यदाचित्तंनिरालंबंतदाकालस्यवं
चनं॥४॥ सुषुम्नाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रंमहापथः॥ स्मशानंशां
भवीमध्यमार्गश्चेत्येकवाचकं॥५॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेनबोधनीया
महेश्वरी॥ ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तांमुद्राभ्यासंसमाचरेत्॥६॥ अथमुद्रा
महामुद्रामहाबंधोमहावेधश्चखेचरी॥ उड्याणंमूलबंधश्चबंधो

53

जालंधराभिधः ॥७॥ करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं ॥ इ
दंतु मुद्रादशकं जरामरणनाशनं ॥८॥ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टै
श्वर्यप्रदायकं ॥ वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ गोपनीयं प्र
यत्नेन यथा रत्नकरंडकं ॥ कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥
॥१०॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्योपरि दक्षिणं ॥ प्रसारितपदं कृ
त्वा कराभ्यां धारयेद्दृढं ॥११॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्ध
तः ॥ यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥१२॥ ऋज्वीभूता त
था शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥ तदाऽसौ मरणावस्था जायते द्वि
पुटाश्रिता ॥१३॥ ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः ॥ इयं ख
लु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥१४॥ महाक्लेशादयो दोषाजी

यं ते मरणादयः ॥ महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १५ ॥ चंद्रांगे
तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥ यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रा
विसर्जयेत् ॥ १६ ॥ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥ अपि
भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥ १७ ॥ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मा
र्णपुरोगमाः । तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १८ ॥
कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी ॥ गोपनीया प्रयत्नेन न दे
या यस्य कस्यचित् ॥ १९ ॥ इति महामुद्रा ॥ अथ महाबंधः ॥ पार्ष्णिं
पादस्य वामस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षि
णं चरणं तथा ॥ २० ॥ पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चिबुकं दृढं ॥ निष्पीड्य
योनिमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ २१ ॥ धारयित्वा यथाशक्ति

ह०मुद्रा० रेचयेदनिलंशनैः ।। सव्यांगेन समभ्यस्यदक्षांगे पुनरभ्यसेत् ।।२२।।
२ अ ंचसर्वनाडीनांमूर्ध्वगति वेबोधकः ।। अयंखलुमहाबंधोमहा
सिद्धिप्रदायकः ।।२३।। काल पाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ।।
त्रि णीसंगमं धत्ते केदारंप्रा येन्मनः ।।२४।। रूपलावण्यसंपन्ना
य ास्त्रीपुरु विना ।। महामुद्रामहाबंधौ निःफलौवेधवर्जितौ ।।२५।।
म मूत्रंतुके पांचित्कंठबंध वेवर्जयेत् ।। राजदंतस्यजिह्वायांबं
ध त्रास्तोभवेद्रसः ।।२६।। तिमहाबंधः ।। अथमहावेधः ।। सम कृष्ठ
हस्तयुगौ भ मौ स्फिचौसंता येच्छनैः ।। जंघाद्वयंसमाकृष्यवायुः २
स्फुरतिसत्वरं ।।२७।। सोमसूर्याग्निसंबंधोजायतेचामृतायवै ।।
मृतावस्थासमुत्पन्नाततो युंविरेचयेत् ।।२८।। राजदंतबिलं

56

तत्रजिह्वायांस्तंभयेदिति॥महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिःप्रदाय
कः॥३०॥वलीपलितखेदघ्नः सेव्यतेसाधकोत्तमैः॥एतत्त्रयंमहा
गुह्यं एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्युविनाशनं॥३१॥वह्निवृद्धिकरंचै
वमणिमादिप्रदायकं॥अष्टधाक्रियतेचैवंयावद्यामेदिनेदिने॥
॥३२॥पुण्यसंभारसंभावीपापौघभिदुरंसदा॥सम्यक्शीक्षा
वतामेवंस्वल्पंप्रथमसाधनेः॥३३॥इतिमहावेधः॥अथखेचरी॥
छेदनचालनदोहैः कलांक्रमेणपरिवर्द्धयेत्॥सायावद्भ्रुवोर्मध्ये
स्पृशतितदाखेचरीसिद्धिः॥३४॥पीड्यतेनचरोगेणलिप्यतेन
सकर्मणा॥बाध्यतेनचकालेनयोमुद्रांवेत्तिखेचरीं॥३५॥स्नुहि

57

पत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलं ॥ समादाय ततस्तेन रोममा
त्रं समुच्छिनेत् ॥ ३६ ॥ आदौ सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ॥
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३७ ॥ एवं क्रमेण षण्मा
सान्नित्ययुक्तः समाचरेत् ॥ षण्मासे रसनामूलशिराबंधः प्रण
श्यति ॥ ३८ ॥ कपालविवरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ भ्रुवोरंतर्ग
ता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३९ ॥ कलां पराङ्मुखीं नीत्वा त्रिप
थं परियोजयेत् ॥ सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ४० ॥
रसनामूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति ॥ विषैर्विमुच्यते योगी व्या
धिमृत्युजरादिभिः ॥ ४१ ॥ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृष ॥

नचमूर्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्तिखेचरीं ॥४२॥ चित्तंचरतिखेयस्मा
ज्जिह्वाचरतिखेगता ॥ तेनैषाखेचरीमुद्रासर्वसिद्धैर्नमस्कृता ॥४३॥
खेचर्यामुद्रितंयेनविवरंलंबिकोर्द्धतः ॥ तस्यनक्षरतेबिंदुःकामि
न्याश्लेषितस्यच ॥४४॥ चलितोपियथाबिंदुःसंप्राप्तोयोनिमं
डले ॥ व्रजत्यूर्द्धंहठाच्छक्त्यांनिबद्धोयोनिमुद्रया ॥४५॥ ऊर्ध्वजि
ह्वांस्थिरांकृत्वासोमपानंकरोतियः ॥ मासार्द्धेननसंदेहोमृत्यु
जयतियोगवित् ॥४६॥ नित्यंसोमकलापूर्णंशरीरंयस्ययोगि
नः ॥ तक्षकेनापिदष्टस्यविषंतस्यनसर्पति ॥४७॥ इंधनानियथा
वह्निस्तैलवर्त्तीचदीपकः ॥ तथासोमकलापूर्णंदेहीदेहंनमुंच
ति ॥४८॥ गोमांसंभक्षयेन्नित्यंपिबेदमरवारुणीं ॥ कुलीनंतमह

ह०मुद्रा० मन्येइतरे कुलघातकाः॥४९॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशोहि
४ तालुके॥ गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं॥ ५०॥ जिह्वाप्र
वेशसंभूतवह्निनोत्पादिता खलु॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः सास्या
दमरवारुणी॥५१॥ मुर्द्धीषोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं ह
ठादूर्ध्वास्योरसनां निधायविवरे शक्तिं परां चिंतयेत्॥ उत्कल्लोल
कलाजलं च विवरं धारामतं यः पिबेन्निर्दोषः समृणालकोमल
तनुर्योगी चिरंजीवति॥५२॥ चुंबंति यदि लंबिकाग्रमनिशं जि रामः
ह्वारससस्पंदिनी सक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्य ४
तथा॥ व्यधीनां हरणंजरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं तस्यस्या
दमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं॥५३॥ स्यातालु

पिहितसुषिरं गरूम लेयदास्ति तस्मिंस्तत्वेम्रवदतिसुधीस्तन्मुखं
निम्नगानां ॥ चंद्रात्सारः स्रवति चरवौ तेनमृत्युर्नराणां तं बध्ना
तिसुकरणं परं नान्यथाकार्यसिद्धिः ॥ ५४ ॥ इतिखेचरी ॥ अथो
ड्डियानबंधः ॥ वद्धोयेनसुषुम्णायां प्राणमुड्डियते यतः ॥ तस्मा
द्वोड्डियनाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥ उड्डानं कुरुतेय
स्मादविश्रांतं महाखगः ॥ उड्डियानं तदेवस्यात्तत्रबंधोभिधीयते ॥
॥ ५६ ॥ उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं चकारयेत् ॥ उड्डियाणोह्य
सौबंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥ उड्डियाणं तु सहजं गुरुणा
कथितं सदा ॥ अभ्यासेदभ्यतंद्रस्तु वृद्धोपि तरुणो भवेत् ॥ ५८ ॥
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ षण्मासमभ्यसे

ह्रैं २ चौडैं २

ह० मुद्रा० न्म त्सुजायेत्य वनसंशय:॥ ५९॥ सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धा
५ रयेद्दृढं गुल्फदेशसमीपे च कंठं तत्र प्रदौपयेत्॥ ६०॥ पश्चि
मं तायासुदरे कारयेत्हृदये गले॥ शनैः शनैर्यथा प्राणस्कंध
संधिं न गच्छति॥ ६१॥ सर्वेषामेव बंधानां उत्तमोह्युड्डियाणकः॥ उ
ड्डियाणे दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥ ६२॥ इत्युड्डियाणबं
धः॥ अथ मूलबंधः॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते॥ ३॥ अधोगति मूल०
मपानं चेदूर्ध्वगं कुरुते बलात्॥ आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबं ५
धं हि योगिनः॥ ६४॥ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य ये नेमाकुंचये
द्बलात्॥ [illegible]

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः॥६५॥ प्राणापानौ नादबिं
दू मूलबंधेन चैकतां॥ गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः॥
॥६६॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः॥ युवा भवति वृद्धो
पि सततं मूलबंधनात्॥६७॥ अपाने चोर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्नि
मंडलं॥ तदानलशिखा दीप्ता वर्द्धते वायुनाहता॥६८॥ ततो या
तौ वह्निपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं॥ तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो दे
हजस्तदा॥६९॥ तेन कुंडलिनी दीप्ता सुंतप्ता संप्रबुध्यते॥ दंडाह
ता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः क
र्त्तव्यो योगिभिः सदा॥ बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत्॥
॥७१॥ इति मूलबंधः॥ अथ जालंधरबंधः॥ कंठमाकुंच्य हृदये
स्थापये १

ह०मुद्रा०
६

च्चिबुकं दृढं ॥ बंधो जालंधराख्योयं जरामृत्युविनाशकः ॥७२॥
बध्नाति हि शिरोजालमधोगामि नभोजलं ॥ ततो जालंधरो बंधः
कंठदुःखौघनाशनः ॥७३॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्ष
णे ॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥७४॥ कंठसंको
चनेनैव द्वौ नाड्यौ स्तंभयेद्दृढं ॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधार
बंधनं ॥७५॥ अधस्तात्कुंचनेनैव कंठसंकोचने कृते ॥ मध्ये प
श्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥७६॥ मूलस्थानं समा
कुंच्य उड्डीयानं तु कारयेत् ॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चि
मे पथि ॥७७॥ ब्रह्मरुशनस्थिते रोधे प्रयाति पवनो लयं ॥ त
तो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥७८॥ बंधत्रयमिदं श्रे

श्रीभो
६

ऋ॰ महासिद्धिप्रदायकं ॥ सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो वि
दुः ॥७६॥ इति जालंधरबंधः ॥ अथ विपरीतकरणी ॥ यत्किंचि
त्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणं ॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिं
डो हि जीर्यते ॥८०॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्द्ध्वमुखो रविः ॥
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥८१॥ तत्रास्ति कर
णं दिव्यं सूर्यस्य मुखबंधनं ॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रा
र्थकोटिभिः ॥८२॥ ऊर्ध्वनाभिरधस्तालूरूर्ध्वं भानुरधः श
शि ॥ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥८३॥ नि
त्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनी ॥ आहारो बहुल
स्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥८४॥ अल्पाहारो यदि भवे
अैस्यौहारोभिरौं गरः

स्तुधालस्यैव वैरोसंद ॥

ह० मुद्रा० दग्निर्देहं दहेत्क्षणात् ॥ अधःशिरःश्चोर्ध्वपादः क्षणंस्यात्प्रथ
८ मे दिने ॥८५॥ क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥ याम
मात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥८६॥ इदं तु विपरीता
ख्य करणं दिव्ययोगिनां ॥ वलिश्च पलितं चैव षण्मासाद्धि
न दृश्यते ॥८७॥ इति विपरीतकरणं ॥ अथ वज्रोली ॥ स्वेच्छया
वर्त्तमानोपि योगोक्तनियमैर्विना ॥ वज्रोलीं यो विजानाति
स योगी सिद्धिभाजनं ॥८८॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य शंकर
कस्यचित् । क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी वा वशवर्त्तिनी ॥८९ ८
मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वकुंचनमभ्यसेत् । पुरुषो वापि
नारी वा वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥९०॥ यत्नतः शरनाले

नस्फूत्कारं वज्रकं हरेत्। शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणा
त्॥९१॥ नारीभगेपतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत्॥ चलितंच
निजंबिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत्॥९२॥ एवंसंरक्षयेद्बिंदुंमृत्युं
जयति योगवित्॥ मरणंबिंदुपातेन जीवितंबिंदुसंग्रहात्॥
॥९३॥ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात्॥ यावद्बिंदुः
स्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः॥९४॥ चित्तायत्तं नृणां शु
क्रं शुक्राधीनं हि जीवितं॥ तस्माच्छुक्रं रजश्चैव रक्षणीयं प्रय
त्नतः॥९५॥ ऋतुमत्या रजोप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत्॥ मेंढ्रे
णाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगतः॥९६॥ सहजोलिश्चा
मरोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या एव भेदतः॥ जले भस्मविनि
बिंदु मध्ये रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत्॥३

नं६

ह० मुद्रा० क्षिप्यदग्धगोमयसंभवं ॥९७॥ वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्री
८
पुंसोः स्वांगलेपनं ॥ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयो
क्षणात् ॥९८॥ सहजोलीरियं प्रोक्ता श्रद्धया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभंकरो योगो भोगयुक्तोपि मुक्तिदः ॥९९॥ अयं तु यो मुं ४
गो धन्यानां पुण्यानां तत्त्वदर्शिनां ॥ निर्मत्सराणां सिध्येत
न तु मत्सरशालिनां ॥१००॥ इति वज्रोली ॥ अथ अमरोली ॥ शांभो
पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधा ८
रां ॥ निषेव्यते शीतमध्यधारा कापालिकैः खंडमतैरमर्याः ॥
॥१॥ अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्याद्दिने दिने ॥ वज्रोली

चाभ्यसेद्देहे मसंरोलीति कथ्यते ॥२॥ पुमान्बिंदुसमाकुंच्या
न्सम्यगभ्यासपाटवात् ॥ एवं नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्यासाहि
योगिनी ॥३॥ तस्याः किंचिद्रजोनाशं न गच्छति न संशयः ॥
तस्याः शरीरे नादस्तु बिंदुतामेव गच्छति ॥४॥ स बिंदुस्तद्रज
श्चैवमेकीभूय स्वदेहजौ ॥ वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं
च कुर्वतः ॥५॥ रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगि
नी ॥ अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेध्रुवं ॥६॥ देहसि
द्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥ अयं पुण्यकरो यो
गो भोगे भुक्तेपि मुक्तिदः ॥७॥ इत्यमरोली ॥ अथ शक्तिचा

ह०मुद्र० लनं ॥ कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वर ॥ कुंडल्यरूंधती
६ चेती शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ ८ ॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचि
कया हठात् ॥ कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ९ ॥
येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मद्वारं निरामयं ॥ मुखेनाच्छाद्य तद्द्वा
रं सुप्ता मोक्षाय योगिनां ॥ १० ॥ कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिरष्टधा
कुंडलीकृता ॥ बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥ ११ ॥
कुंडली कुटिलाकार सर्पवत्परिकीर्तिता ॥ सा शक्तिश्चालि लल
ता रेन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १२ ॥ गंगायमुनयोर्मध्ये बा २
लरंडां तपस्विनी ॥ बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं प

दं ॥१३॥ इडाभगवतीगंगापिंगलायमुनानदी॥ तः ।र्मध्येप्रयागं
तु यस्तंवेदसवेदवित्॥१४॥ पुछंप्रगृह्यभुजगं ।सुप्तामुद्बोध
येच्चतां॥ निद्रांविहायसादेवीमूर्ध्वमुत्तिष्ठतेहठात् ।१५॥ अवस्थि
तास्यास्फणावर्पयती पातश्चसायंप्रहरार्धमात्रं॥ प्र पूर्यस्सूर्यात्प
रिधानयुक्त्याप्रगृह्यनित्यंपरिचालनीया॥१६॥। ।तस्तिपरिमि
तंदैर्घ्यंविस्तारेचतुरंगुलं॥ मृदुलंधवलंप्रोक्तंवेष्टितांबरलक्षणं॥
॥१७॥ वज्रासनस्थितोयोगीचालयित्वातुकुंडलं ॥ कुर्यादनंतरं
भस्त्रिंकुंडलीमाशुबोधयेत्॥१८॥ भानोराकुंचने नेवकुंडली
चालयेत्तदा॥ मृत्युवक्त्रागतस्यापितस्यमृत्युभ ंकुतः॥१९॥

सुखैसुसौ ४

ह०मुद्रा० मुक्तूर्तहृदयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥ ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सु
१० षुम्णां कुंडलीगतां ॥२०॥ तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्णायामुखं ध्रु
वं ॥ जहाति तस्मात्प्राणोयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ २१ ॥ तस्मात्संचा
लयेन्नित्संज्ञां ब्दगर्भा मरुंधती ॥ तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः
प्रमुच्यते ॥ २२ ॥ येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनं ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ २३ ॥ नासादक्षिणा
पव=७ दीर्घवाहेन: प्राणोतिदीर्घाकृती चंद्रांभः परिपूरितामृततनुः गोविं
प्राग्घंटिकायास्ततः ॥ छित्वा कालपिरंगाचैवदिः वैराग्यात् भ्रू १०
रंध्रनाडीगणान्नूतं कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नद्रुमस्कंधवत ।

श्रौर २ विशॉलै २

॥ २४ ॥ अभ्यासनिर्भरतांचां दृ[illegible] विभूत्यासरुभि [illegible]ते ॥ तद्धारये
दुत्तमांगे दिव्यदृष्टिप्रदायक ॥ २५ ॥ कुंडलीं चाल[illegible]येत्तां तु कुर्या
[illegible]स्त्री विशेषतः ॥ एवमभ्यासतो नित्यं यमिना[illegible] कृते यमः ॥ २६ ॥
तदभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायी चापि शीतली ॥ एवं [illegible]ासयुक्तस्य
[illegible]मि[illegible]नोयमभी कुतः ॥ २७ ॥ द्विसप्ततिसहस्राणां [illegible]डीनां मल
शोधनं ॥ कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यास[illegible]ते ॥ २८ ॥
स्वनापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां ॥ [illegible]नप्राणसं
मेयां मुद्राभिः सरला भवेत् ॥ २९ ॥ अभ्यासे शुभ[illegible]द्राणामनुध
तसमाधिषु ॥ रुद्राणी वापर मुद्रा सद्गसिद्धिं [illegible]च्छति ॥ ३० ॥
रा[illegible]योगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥ रा[illegible]योगं विना मुद्रा

73

ह०मुद्रा० विचित्रापिनराजते॥३१॥इतिमुद्रादशप्रोक्ताआदिनाथेनशंभु
११ ना॥एकैकापियमिनांमहासिद्धिप्रदायिनी॥३२॥ब्रह्मचर्यर
तस्यैवनित्यंहितमिताशिनः॥मंडलाद्दृश्यतेसिद्धिःकुंडल्याभ्या
सयोगतः॥३३॥मारुतस्यविधिंसर्वंमनोयुक्तंसमभ्यसेत्॥इ
तरत्रनकर्तव्यामनोवृत्तिर्मनीषिणा॥३४॥उपदेशंहिमुद्राणां
योधत्तेसांप्रदायिकं॥सएवस्याद्गुरुस्वामीसाक्षादीश्वरएवसः॥
॥३५॥तस्यवाक्यपरोभूत्वायोमुद्राभ्यसतेतदा॥अणिमादि ह०प्र०
गुणैश्वर्यंलभ्यतेकालवंचकः॥॥३६॥ॐ॥इतिश्रीसहजानं ११
दसंतानचिंतामणिनास्वात्मारामयोगींद्रेणविरचितायांहठ
प्रदीपिकायांमुद्राविधानंनामतृतीयोपदेशः॥ॐ॥ब्रह्मार्पणमस्तु॥
॥सीतारामयोः॥इदंपुस्तकं॥नलसंवत्॥

अथसमाधिअध्याय
प्रारंभः

श्रीकृष्णपरब्रह्मणेनमः॥ ॐ॥ अथसमा अध्यायप्रा
रंभः॥ ॐ॥ नमःशिवायगुरवेनादबिंदु यात्मने॥नि
रंजनपदंयांतियतोयोगपरायणाः॥१॥ अथेदानींप्र
वक्ष्यामिसमाधिक्रममुत्तमं॥मृत्युघ्नंच सुखोपायंब्र
ह्मानंदकरंपरं॥२॥सलिलेसैंधवंयद्व साम्यंभजति
योगतः॥तथात्ममनसोरैक्यंसमाधिर भिधीयते॥
॥३॥यदासंक्षीयतेप्राणोमानसंचप्रल यते॥तदा
समरसत्वंचसमाधिरभिधीयते॥४॥त त्समत्वंद्वयो

रैक्यंजीवात्मपरमात्मनेः ।।समस्तनष्टसंकल्पः समा
धिः सोभिधीयते ।।५।। राजयोगस्यमाहात्म्यं कोवाजाना
तितत्वतः ।।ज्ञानान्मुक्तिः स्थितेः सिद्धिंगुरुवाक्येनलभ्य
ते ।।६।।दुर्लभोविषयत्यागादुर्लभंतत्वदर्शनं ।।दुर्लभास
हजावस्थासद्गुरोःकरुणांविना ।।७।।विविधैरासनैः
कुंभैःविंचित्रैःकरणैरपि ।।प्रबुद्धायांमहाशक्तौप्रा
णःशून्येप्रलीयते ।।८।।उत्पन्नशक्तिबोधस्यत्यक्तनिः
शेषकर्मणः ।।योगिनःसहजावस्थास्वयमेवप्रजाय

ते ॥ ९ ॥ सुषुम्णावाहिनी प्राणे शून्ये विश्वाति मानसे ॥ त
२ दा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति कर्मवित् ॥१ ॥ अमरेत्रान
मस्तुभ्यं सोपि कालस्त्वयाकृतः ॥ पतितं वद नयस्य जगदे
तच्चराचरं ॥११॥ चित्ते समत्वमापन्नो वायौ वैरगतिमध्य
मे ॥ एषामरोलीवज्रोली सदासंजीवयंति ॥१२॥ प्रापो
पि जीवति मनो म्रियते न यावत् ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देवि
तावत् ॥ प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं प्रयाति मोक्षं स गच्छ
ति नरो न कथं चिदन्यः ॥१३॥ ज्ञात्वा सुषुम्णा सद्भेदं वायुंकृ २

स्य३

त्वाचमध्यमं॥कृत्वातामैंद्रवेस्थानेप्राणंरं[illegible]निरुंधये
त्॥१४॥सूर्यचंद्रमसौकृत्वाकालरात्रिं[illegible]वात्मकं॥
भोक्तुः सुषुम्णाकालस्यगुह्यमेतदुपाहृतं॥१५॥द्विसप्त
तिसहस्त्राणिनाडीद्वाराणिपंजरे॥सुषुम्णाशांभवी
शक्तिः शेषास्त्वेवंनिरर्थकाः॥१६॥वायु परिचितोय
स्मादग्निनासहकुंडली॥बोधयित्वासुषुम्णायांप्रवि
शेदनिरोधतः॥१७॥सुषुम्णावाहिनीप्राणोसिध्य
त्येवमनोन्मनी॥अन्यथाविविधाभ्यासः प्रयासायै

वयोगिनां ॥१८॥ पवनोबध्यतेयेनमनस्तेनैवबध्यते ॥ हेतुद्व
यंहि मनसोवासनाचसमीरणः ॥१९॥ तयोर्विनाशएकस्मि
न्नयोर्द्वावपिनश्यतः ॥ मनोयत्रविलीयेतपवनस्तत्रलीय
ते ॥२०॥ पवनोलीयतेयत्रमनस्तत्रविलीयते ॥ हेतुद्वयंतु
चित्तस्यवासनाचसमीरणः ॥२१॥ दुग्धांबुवत् मिलितंत
थैवतुल्यक्रियोमानसमारुतौच ॥ यतोमनस्तत्रमरुत्प्रवृ
त्तिर्यतोमरुस्तत्रमनःप्रवृत्तिः ॥२२॥ एकस्यनाशादपर
स्यनाशस्त्वेकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ॥ अधस्तयेश्चेंद्रिय

वर्गहानिः षड्स्तयोर्मोक्षपदस्यसिद्धिः ॥२३॥ रसस्यमन
सश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥ रसबंधे मनोबंधे किन्नसि
ध्यति भूतले ॥२४॥ मूर्छितोहरते व्याधिं मृतोजीवयतिस्व
यं ॥ बद्धः खेचरतां धत्ते सदा वायू रसेश्वरः ॥२५॥ वायुमा
रु॰ ५ र्गे संचारे सकलं भ्रमते महः ॥ ततोष्टगुणमैश्वर्यंसत्यभि
ता ऽद्ग्रांकरः ॥२६॥ प्रवेशे निर्गमे वामे दक्षिणे चोर्ध्वमध्यतः ॥ चेद
नयस्य वायुर्वहति स मुक्तो नात्र संशयः ॥२७॥ मनस्थैर्ये
स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् ॥ बिंदुःस्थैर्येद्यास

स्यं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥ इंद्रियाणां मनोनाथो मनोना
४ थस्तु मारुतः ॥ मारुतस्या मनस्थैर्यं बिंपिंडस्थिरायते ॥ २९ ॥
दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्याद्वायुः स्थिरो यस्य विनाप्रय
त्नात् ॥ चित्तं स्थिरं यस्य विनावलंबात्तन्नाथनाथं लयमा
श्रयेत ॥ ३० ॥ सोयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वाप्यमतांत
रे ॥ मनः प्राणप्रियानंदो मयि कश्चित्संवर्त्तते ॥ ३१ ॥ प्रन
ष्टोश्वासनिःश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥ निःस्नियोर्नि
र्विकारस्तु लयो जयति योगिनां ॥ ३२ ॥ उच्छिन्नसर्वसंक ४

न्यो निःशेषशेषचेष्टितः॥ स्वावगम्यो लयः के पि जयतांवा
गगोचरः॥३३॥ यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेंद्रिय सनातनः॥ सा
शक्ति जीवभूतानां दृष्टिलक्षे लयंगताः॥३४॥ वेदशास्त्रपु
राणानि सामान्यगणिका इव एकैक शांभवी मुद्रा गुप्ता
कुलवधूरिव॥३५॥ अंतर्लक्षं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषव
र्जिताः॥ एषा सा शांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु दुर्लभा॥३६॥
अंतर्लक्षविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्त्तते दृष्ट्यानिश्च
लतारया बहिरधः पश्यन्न पश्येत ततः॥ मुद्रेयं खलु रेव
गोप्यैता॥ ३

चरीभवतिसायस्यप्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितंस्फु
५ रतितत्वंपदंशांभवं॥३७॥ ताराज्योतिषिसंयोज्याकिंचि
दुच्चालयेद्भ्रुवौ॥ पूर्वयोगस्यमार्गेयमुन्मनीकारकःक्ष
णात्॥३८॥ केचिदागमजालेनकेचिन्निगमसंकुले॥
केचित्तर्केणमुह्यंतिनैवजानंतितारकं॥३९॥ अर्द्धोन्मी
लितलोचनःस्थिरमनानासाग्रदत्तेक्षणश्चंद्रार्कौचावि
लीनतांप्रविगतौनिस्पंदरूपात्तनुः॥ ज्योतीरूपमशेष
बाह्यरहितंदेदीप्यमानंपरं॥ तत्वंतत्पदमेतिवस्तुपर ५

मंवा व्यंकिमत्राधिकं ॥४०॥ दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ लिंगं
न पूजयेत् ॥ सर्वदा पूजयेल्लिंगं दिवा रात्रौ न पूजयेत् ॥
॥४१॥ सुषिरो ज्ञानजनकः पंचस्रोतः समन्वितः ॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजने ॥४२॥ सव्य
दक्षिण नाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥ तिष्ठते खेचरी मु
द्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥४३॥ सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये
निरालंबे तले पुनः ॥ संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा ना
म खेचरी ॥४४॥ सोऽनोड्डीदिता वामा सा साक्षाद्दे शिवव

ल्लभा॥ पूरयेन्मारुतं दिव्यं सुषुम्णां पश्चिमे मुखे॥४५॥
पुरस्ताच्चैव पर्येत निश्चितं खेचरी भवेत्॥ अभ्यस्ता खे
चरी मुद्रा उन्मनीकारणं भवेत्॥४६॥ अभ्यसेत्खेचरीं
तावद्यावत्सा द्योगनितः॥ संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो
नास्ति कदाचन॥४७॥ भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्त
त्र विलीयते॥ ज्ञातव्यं तस्यदं तूर्यं यत्र कालो न विद्यते॥
॥४८॥ निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत्॥ स
बाह्याभ्यंतरं व्योमि घटवत्तिष्ठति ध्रुवं॥४९॥ बाह्ये वायु

र्यश्चालीनस्तथामध्येनसंशाय:॥संस्थानंगच्छतिप्राण:
स्तूर्गीगेमनसातथा॥५०॥एवमभ्यस्यमानस्यवायुमा
र्गेदवानिशं॥अभ्यासाज्जीर्यतेवायुमनस्तत्रैविलीय
ते॥५१॥अमृतंप्लावयेद्देहमापादतलमस्तकं॥सिध्य
तेमहाकायोमहाबलपराक्रम:॥५२॥अथशांभ
वी॥शक्तिमध्येमन:कृत्वाशक्तिंचमनसोंतरे॥मन
सामनआलोक्यध्यायेत्तत्परमंपदं॥५३॥खंमध्ये
कुरुचात्मानमात्ममध्येचखंकुरु॥सर्वंचखमयंकृ

स्वानकिंचिदपिचिंतयेत्॥५४॥अंतःशून्योबहिःशून्यःशू
न्यकुंभइवांबरे॥अंतःपूर्णोबहिःपूर्णःपूर्णकुंभइवांबुधौ॥
॥५५॥बाह्यचिंतानकर्त्तव्यातथैवांतरचिंतनं॥सर्वचिंतांप
रित्यज्यनकिंचिदपिचिंतयेत्॥५६॥संकल्पमात्रकलनै
वजगत्समस्तंसंकल्पमात्रकलनोहिमनोविलासः॥
संकल्पमात्रकमुदस्यचनिर्विकल्पमाश्रित्यनिश्चलमवा
प्नुहिरामशांतिं॥५७॥वसिष्ठवाक्यमिति॥कर्पूरमनिले
यद्वत्सैंधवंसलिलेतथा॥तथासंधीयमानंचमनस्तत्वे

विलीयते॥५८॥ज्ञेयंसर्वंप्रवृत्तंचतज्ज्ञानंमनउच्यते॥ज्ञा
नंज्ञेयंसमंनष्टंनान्यःपंथाद्वितीयकः॥५९॥मनोदृश्यमि
दंसर्वंयत्किंचित्सचराचरं॥मनसोप्युन्मनीभावाद्वैतभा
वंप्रजायते॥६०॥ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयंयातिमानसं।
॥मनसोविलयेजातेकैवल्यमवशिष्यते॥६१॥लयोलय
भितिप्राहुःकीदृशंलयलक्षणं॥अपुनर्वासनोत्थाना
ल्लयोविषयाविस्मृतिः॥६२॥एवंनानाविधोपायाःसम्य
क्स्वानुभवान्विताः॥समाधिमार्गकथिताःपूर्वाचार्यै

र्महात्मभिः॥ ६३॥ अथविश्रांतिः॥ सुषुम्णाये कुंडलिन्यैसुधा
यैचंद्रजन्मनैमनोमन्यैनमस्तुभ्यंमहाशक्त्यैचिदात्मने॥
॥३॥ अनभिस्तासुषुम्णायाः कुंडलीचंद्रमंडले॥ मनोन्मनी
नमस्तुभ्यमीशशक्तेचिदात्मने॥ ६४॥ अशाक्यतत्वबो
धानांमूढानामपिसंमतं॥ प्रोक्तंगोरक्षनाथेननादोपा
सनमुच्यते॥ ६५॥ श्रीआदिनाथेनसपादकोटिलयप्र यं६
काराः कथिताजयंति॥ नादानुसंधानकमेकमेवमन्या
महेमान्यतमंलयानां॥ ६६॥ सर्वचिंतांसमुत्सृज्यस

र्वचेष्टा च सर्वदा ॥ नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिछ
ता ॥ ६७ ॥ उत्कासनस्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीं ॥ शृणु
य दक्षिणे कर्णे नादमंतस्थमेकधीः ॥ ६८ ॥ श्रवणसुख
न येन युगलघ्राणानां रोधनं कार्यं ॥ शुद्धः सुषुम्णा स
रगेस्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६९ ॥ इति मुद्रा ॥ औदा
सीन्यपरो भूत्वा सदाभ्यासेन संयमी ॥ उन्मनीकरणं सद्यो
नादमेवावधारयेतू ॥ ७० ॥ उदासीनलक्षणं ॥ शीते का
ले कर्पटी वा पटी वा पथ्याहारे गोपयो वा पयो वा ॥ भोज्यं

सै३

भिक्षावृंदमारण्यकं वा पापिद्रोणीकापिवाभोज्यपात्रे ॥
६ ॥ ७१ ॥ विस्मृत्यसफलं बाह्यनादेदुग्धांबुवन्मनः ॥ एकीभू
याथसहसाचिदाकाशे विलीयते ॥ ७२ ॥ अथचतुरव
स्था ॥ आरंभश्चघटश्चैव तथापरिचयोपिच ॥ निष्पत्तिस
र्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयं ॥ ७३ ॥ तत्रारंभः ॥ ब्रह्मग्रं
थेर्भवेद्भेदादानंदः शून्यसंभवः ॥ विचित्रक्वणकोदेहे
नाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७४ ॥ दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगं
धस्त्वरोगवान् ॥ संपूर्णहृदयः शून्य आरंभे योगवान्भवेत् ॥
धौत्ये १ न्यैसौ १

॥७५॥ अथघटावस्था॥ द्वितीयायांघटीकृत्वावायुर्भवति
मध्यगः॥ दृढासनोभवेद्योगीज्ञानीदेवसमस्ततः॥७६॥
विष्णुग्रंथेस्ततोभेदात्परमानंदसूचकः॥ अतिशून्येविम
र्दश्चभेरीशब्दस्ततोभवेत्॥७७॥ अथपरिचयावस्था॥
तृतीयायांतथाभित्वाविहायोमर्दलध्वनिः॥ महाशून्यं
तदायातिसर्वसिद्धिसमाश्रयं॥७८॥ चिदानंदंततोभि
त्वासहजानंदसंभवः॥ दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानि
द्राविवर्जितः॥७९॥ अथनिष्पत्यवस्था॥ रुद्रग्रंथिंततो

भित्वासत्वपीठगतोऽनिलः॥ निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्कणास्तं
१० न्निक्कणो भणो भवेत् ॥ ८० ॥ एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगा
भिधानकं॥ सृष्टिसंहारकर्त्ता सौ योगीश्वः समो भवेत् ॥
॥ ८१॥ अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरस्तु वारखंडितं म[illegible]ः॥ ल
यात्म तमयं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ८२॥ राजयोग
मजानंतः केवलं हठकर्मिणः॥ येतु तान्वे र्षकान्मन्ये प्र
सैंयाफलवर्जिताः॥ ८३॥ राजयोगसमाधिश्चाप्युन्मनी च
मनोन्मनी॥ अमरौयो पिचाद्वैतं निरालंबं निरामयं॥ ८४॥ १०

अमनस्को लयस्तत्वं शून्याशून्यपरं पदं । जीवन्मुक्तिश्चसहजं तूर्यं चेत्येकवाचकं ॥ ८५॥ उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतं ॥ ततं परमसुख्यं वा नादोपासनमेव च । ८६। ॥ सांख्यप्रविप्रचित्तानां मूढानामपि संमतं ॥ सद्यआ दैनें संदायीजायते नादजो लयः ॥ ८७॥ नादानुसंधानसमाधिभाजां योगेश्वराणां हृदये प्ररूढं ॥ आनंदमेकमनस्यामवाच्यं जानाति तं श्रीगुरूनाथ एव ॥ ८८॥ कर्णौभिधाय मूले न यः शृणोति ध्वनिर्मुकुः ॥ तत्रचित्तं स्थिरीकु

र्पी ध्यावस्थिरपदं व्रजेत्॥८९॥अभ्यस्यमाने नादेयं नवा
॥ ह्यंमृपुते ध्वनिं॥पक्षाद्विपक्षेमखिलं जित्वायोगीसुखीभ
वेत्॥९०॥श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादे नानाविधोमहान्॥
वर्द्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः॥आदौजलधि ॥९१॥
जीमूतभेरीनिर्झरसंभवाः॥मध्येमर्दलशंखोत्थघंटाको
लाहलजस्तथा॥९२॥अंतेतुकिंकिणीवंशवीणाभ्रमरनि:
स्वनाः॥इतिनानाविधानादाःश्रूयंतेदेहमध्यगाः॥९३॥मह ॥
तीश्रूयमाणेपिमेघभेर्यादिकेध्वनौ॥तत्रसूक्ष्मात्सूक्ष्म

तरं नादमेव परामृ[illegible]त्॥९४॥घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्म
मुत्सृज्य वा घने॥ते त्यक्ता तामध्यमे तत्तास्तो वा मनो नान्य चा
लयेत्॥९५॥यत्र कु॥पि वा नादे जगति प्रथमं मनः॥तत्र
चैव तत्स्थिरी भूत्वा तेन सार्द्धं विलीयते॥९६॥काष्ठप्रवर्ति
तो वह्निः काष्ठेन सह लीयते॥नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन स
ह लीयते॥९७॥बद्धो विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणा
त्॥मन पारदमाप्नोति पक्षछिन्न इति ख्यां॥९८॥मक
रंदं पिबन् भृंगो गंधान्नापेक्षते यथा॥नादासक्तं तथा

97

चित्तंविषयान्नहिकांक्षते ॥९९॥ नादंश्रणुवतक्षिप्रमंत
रंगभुजंगमः ॥ विस्मृत्यसर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहिधावति ॥
॥१००॥ मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥ नियाम
नसमर्थोयंनिनादोनिशितांकुशः ॥१०१॥ घंटादिनाद
सक्तस्तब्धांतःकरणस्यहरिणस्य प्रहरणमति ॥ सुख
करंस्याच्छरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥२॥ अनाहतस्यशब्द
स्यध्वनिर्यउपलभ्यते ॥ ध्वनेरंतर्गतंज्ञेयंज्ञेयस्यांतर्ग
तेमनः ॥३॥ तन्मनोविलयंयांतितद्विष्णोःपरमंपदं ॥

तस्मान्नादानुसंधानात्क्षीयंते पापसंचयः ॥४॥ तावदाका
शसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्त्तते निःशब्दं तत्परं ब्रह्मपर
मात्मा समीयते ॥५॥ नादकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशता
नि च ॥ सर्वं तत्र लयं याति यत्र देवो निरंजनः ॥६॥ अस्तिं
चिन्नादरूपेण श्रूयतेऽक्तिरेवसा ॥ यस्तत्श्रोता निरा
कारः स एव परमेश्वरः ॥७॥ यत्र कुत्रापि निवसन्नाद
मेव समभ्यसेत् ॥ अभ्यासोपि ततो दृढऽ निरोधेनापि
ग्रह्यते ॥८॥ एवं चंचल तावापि तिष्ठता वापि योगिना ॥

९९

श्रोतव्योह्यनिरुद्धो नाद इति मत्सेंद्रभाषितं ॥ ९ ॥ इति नादानु
१३ संधानं ॥ सर्वे लयहठाभ्यासा राजयोगस्य सिद्धये ॥ रा
जयोगसमारूढाः पुरुषाः कालवंचकाः ॥ १० ॥ तत्वंबी
जं हठः क्षेत्रं नादो नित्यं जलं विदुः ॥ उन्मनी कल्पलति
का स्वयमेव प्रवर्त्तते ॥ ११ ॥ एकं सिद्धलयं बीजमेका
मुद्राचखेचरी ॥ एको देवो निरालंबो एकावस्था
मनोन्मनी ॥ १२ ॥ शंखदुंदुभिनादं च न शृणोति क १३
दाचन ॥ काष्ठवज्जायते देहो उन्मन्यावस्थया ध्रुवं ॥

॥१३॥ सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥ मृतव
त्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥१४॥ न विजानाति शी
तोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥ न मानं नापमानं च योगी युक्तः
समाधिना ॥१५॥ स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तः समव
तिष्ठते ॥ निश्वासोश्वासहीनस्तु निश्चितं मुक्त एव च ॥
॥१६॥ अभेद्यः सर्वशस्त्राणामवध्यः सर्वदेहिनां ॥
असाध्यो मंत्रतंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥१७॥
यदा हृटं त्रिकूटस्थं तत्र चित्तं निरंतरं ॥ कुंडल्यास्तुप्र

योगेण समुक्तो नात्रसंशय: ॥१८॥ स्वदेहस्थं परंतत्वंज्ञा
१४ तव्यंगुरुमार्गत: ॥ शेषस्तुग्रंथविस्तारस्त्रिकूटंपरमं
पदं ॥१९॥ यावन्नैवप्रविशतिचरन्मारुतोमध्यमार्गेयाव
द्बिंदुर्नभवतिदृढ: प्राणवात: प्रबुद्ध: ॥ यावद्योम्न: सहज
सदृशं जायतेनैवचित्तं तावज्ज्ञानं वदतिहृदयेदंभमिथ्या
प्रलाप: ॥२०॥ ॥ इतिश्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिना
स्वात्मारामयोगींद्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांनादोपा १४
सनंनामचतुर्थोपदेश: ॥ संपूर्णं ॥ श्रीकृष्णपरब्रह्मार्पणमस्तु ॥

||४९|| अथसूर्यभेदनं || आसने सुखदे योगी बद्धवज्रासनस्ततः || दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ||५०|| आकेशाद्यान्नखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् || ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ||५१|| कपालशोधनं नाम वातघ्नं कृमिदोषहृं || पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदउदाहृतः ||५२||

इति सूर्यभेदनं || अथ उज्जायी ||

श [illegible] १७१५ प्रमा[illegible]नामाब्दे कार्तीशुद्ध १४ तद्दिने इदं
ग्र[illegible]ध्यायं समापि[illegible]॥ छ॥ स्वार्थं परोपकाराया॥ छ॥
१[illegible] [illegible]ताराम नाम्ना योगें इदं पुस्तकं॥ श्री कृष्णपरब्रह्मण॥

१८

इतिहठप्रदीपिका
समाप्तः

KKSU LIBRARY
RAMTEK
441 106
M-1652
Dist. Nagpur

```
[OrderDescription]
,CREATED=30.09.20 16:18
,TRANSFERRED=2020/09/30 at 16:32:29
,PAGES=105
,TYPE=STD
,NAME=S0003790
,Book Name=M-1652-HATHPRADIPIKA
,ORDER_TEXT=
,[PAGELIST]
,FILE1=00000001.TIF
,FILE2=00000002.TIF
,FILE3=00000003.TIF
,FILE4=00000004.TIF
,FILE5=00000005.TIF
,FILE6=00000006.TIF
,FILE7=00000007.TIF
,FILE8=00000008.TIF
,FILE9=00000009.TIF
,FILE10=00000010.TIF
,FILE11=00000011.TIF
,FILE12=00000012.TIF
,FILE13=00000013.TIF
,FILE14=00000014.TIF
,FILE15=00000015.TIF
,FILE16=00000016.TIF
,FILE17=00000017.TIF
,FILE18=00000018.TIF
,FILE19=00000019.TIF
```

FILE20=00000020.TIF
,FILE21=00000021.TIF
,FILE22=00000022.TIF
,FILE23=00000023.TIF
,FILE24=00000024.TIF
,FILE25=00000025.TIF
,FILE26=00000026.TIF
,FILE27=00000027.TIF
,FILE28=00000028.TIF
,FILE29=00000029.TIF
,FILE30=00000030.TIF
,FILE31=00000031.TIF
,FILE32=00000032.TIF
,FILE33=00000033.TIF
,FILE34=00000034.TIF
,FILE35=00000035.TIF
,FILE36=00000036.TIF
,FILE37=00000037.TIF
,FILE38=00000038.TIF
,FILE39=00000039.TIF
,FILE40=00000040.TIF
,FILE41=00000041.TIF
,FILE42=00000042.TIF
,FILE43=00000043.TIF
,FILE44=00000044.TIF
,FILE45=00000045.TIF
,FILE46=00000046.TIF
,FILE47=00000047.TIF

```
FILE48=00000048.TIF
,FILE49=00000049.TIF
,FILE50=00000050.TIF
,FILE51=00000051.TIF
,FILE52=00000052.TIF
,FILE53=00000053.TIF
,FILE54=00000054.TIF
,FILE55=00000055.TIF
,FILE56=00000056.TIF
,FILE57=00000057.TIF
,FILE58=00000058.TIF
,FILE59=00000059.TIF
,FILE60=00000060.TIF
,FILE61=00000061.TIF
,FILE62=00000062.TIF
,FILE63=00000063.TIF
,FILE64=00000064.TIF
,FILE65=00000065.TIF
,FILE66=00000066.TIF
,FILE67=00000067.TIF
,FILE68=00000068.TIF
,FILE69=00000069.TIF
,FILE70=00000070.TIF
,FILE71=00000071.TIF
,FILE72=00000072.TIF
,FILE73=00000073.TIF
,FILE74=00000074.TIF
,FILE75=00000075.TIF
```

```
FILE76=00000076.TIF
,FILE77=00000077.TIF
,FILE78=00000078.TIF
,FILE79=00000079.TIF
,FILE80=00000080.TIF
,FILE81=00000081.TIF
,FILE82=00000082.TIF
,FILE83=00000083.TIF
,FILE84=00000084.TIF
,FILE85=00000085.TIF
,FILE86=00000086.TIF
,FILE87=00000087.TIF
,FILE88=00000088.TIF
,FILE89=00000089.TIF
,FILE90=00000090.TIF
,FILE91=00000091.TIF
,FILE92=00000092.TIF
,FILE93=00000093.TIF
,FILE94=00000094.TIF
,FILE95=00000095.TIF
,FILE96=00000096.TIF
,FILE97=00000097.TIF
,FILE98=00000098.TIF
,FILE99=00000099.TIF
,FILE100=00000100.TIF
,FILE101=00000101.TIF
,FILE102=00000102.TIF
,FILE103=00000103.TIF
```

FILE104=00000104.TIF
,FILE105=00000105.TIF
,